

# 睡眠呼吸暂停综合征的护理注意事项

□谢宏珍

睡眠呼吸暂停综合征是一种在睡眠过程中反复发作的呼吸障碍,主要表现为打鼾、呼吸暂停和白天嗜睡等症状。这一病症不仅影响患者的睡眠质量,还可能诱发心血管、内分泌等多系统的并发症。因此,对于睡眠呼吸暂停综合征患者的护理显得尤为重要。本文将为大家介绍睡眠呼吸暂停综合征的护理注意事项,帮助患者和家属更好地管理病情,提高生活质量。

## 一、调整生活习惯,规律作息

患者应努力保持规律的作息时间,每天晚上尽量在相同的时间上床睡觉,早上在固定的时间起床,这样有助于调整生物钟,使身体逐渐适应规律的睡眠模式。其次,避免熬夜是维护良好睡眠的重要一环,长时间的熬夜会打乱人体的生理节律,加重睡眠呼吸暂停的症状。此外,白天的工作和休息时间也需要合理安排,避免过度劳累,适当进行散步、慢跑等有氧运动,不仅有助于放松心情,还能增强身体的抵抗力,为改善睡眠质量打下良好的基础。

## 二、饮食调整,均衡营养

合理的饮食可以帮助患者控制体重,减轻呼吸道的压力,从而改善睡眠呼吸暂停的症状。首先,患者应避免摄入油腻、高脂肪、高

热量的食物,这些食物不仅会增加体重,还可能加重呼吸道的阻塞。相反,应多食用清淡的食物,如新鲜蔬菜和水果,它们富含丰富的维生素和矿物质,有助于提升身体的免疫力。此外,富含优质蛋白的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等,也是患者饮食中的重要组成部分,它们能够维持肌肉力量和免疫功能,帮助患者更好地应对疾病。同时,患者还应注意避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品,这些饮品可能会刺激神经,导致呼吸暂停症状加重。

## 三、心理护理,缓解压力

由于疾病的特殊性,患者可能会因为呼吸困难、睡眠质量差等问题而感到焦虑、烦躁,甚至抑郁。因此,患者自身应学会调整心态,保持积极乐观的情绪。首先,患者可以通过培养兴趣爱好、参加社交活动等方式,转移注意力,从疾病带来的负面情绪中解脱出来。这些活动不仅能够让生活更加充实,还能帮助他们结交新朋友,获得情感上的支持和帮助。同时,与家人、朋友的交流也是缓解压力的重要途径。家属应给予患者足够的关心和理解,鼓励他们积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。对于情绪问题较为严重的患者,家属可以考虑寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师能够通过专业的心理疏导和

治疗方法,帮助患者走出心理困境,重新找回生活的乐趣。

## 四、注意睡姿,保持鼻腔通畅

对于睡眠呼吸暂停综合征患者来说,正确的睡姿有助于改善呼吸状况。在睡眠时,患者应尽量采取侧卧位,这样可以有效减少咽喉肌肉松弛和打呼噜的情况,从而减轻呼吸暂停的症状。同时,避免平躺或俯卧,因为这些姿势可能会加重呼吸道的阻塞。除了睡姿外,保持鼻腔通畅也是改善呼吸状况的关键。鼻腔是呼吸的主要通道,如果鼻腔堵塞,会导致呼吸不畅,加重呼吸暂停的症状。因此,患者可以使用鼻腔扩张器等辅助工具来保持鼻腔通畅。此外,定期清洁鼻腔,避免分泌物堵塞也是必要的措施。如有必要,患者还可以咨询医生使用适当的药物治疗,以缓解鼻腔堵塞的症状。需要注意的是,患者在调整睡姿和保持鼻腔通畅时,应遵循医生的建议,避免盲目尝试。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,也有助于改善呼吸状况,提高睡眠质量。

## 五、戒烟限酒,慎用药物

吸烟和饮酒都可能加重睡眠呼吸暂停综合征的症状。因此,患者应坚决戒烟,限制饮酒。此外,患者在使用药物时也应谨慎,避免使用可能抑制呼吸兴奋性或神经兴奋性的药

物,如镇静催眠药等。如有需要,应在医生指导下使用。

## 六、加强监测,及时就医

患者和家属应密切关注病情变化,如出现呼吸暂停次数增多、白天嗜睡加重等症状,应及时就医。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,如使用睡眠呼吸机等辅助设备,以改善患者睡眠质量和生活质量。

## 七、坚持治疗,定期随访

睡眠呼吸暂停综合征是一种需要长期管理的疾病。患者应坚持治疗,按照医生的建议进行定期随访和复查。在随访过程中,医生会评估患者的治疗效果,调整治疗方案,确保病情得到有效控制。

## 八、结语

睡眠呼吸暂停综合征的护理是一个综合性的过程,涉及生活习惯、饮食、心理、睡姿等多个方面。患者和家属应充分了解这一病症的相关知识,积极采取措施进行护理和治疗。通过科学的护理和有效的治疗,相信患者能够减轻症状,改善睡眠质量,提高生活质量。同时,也呼吁社会各界关注睡眠呼吸暂停综合征患者的需求,为他们提供更多的支持和帮助。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)

# 血透患者的饮食和运动建议

□杨丽萍

血液透析,简称血透,是慢性肾脏病患者维持生命的重要治疗方式。对于血透患者来说,日常生活中的饮食和运动管理十分重要。它们不仅影响患者的治疗效果,还直接关系到患者的生存质量和生命长度。因此,血透患者在“吃”与“动”方面需格外注意,下面我们就来详细介绍一下。

## 一、饮食篇:科学搭配,合理摄入

1、优质蛋白为主,控制总量:血透患者由于肾功能减退,体内蛋白质分解代谢加快,因此需要适当增加优质蛋白质的摄入。优质蛋白质主要指动物性蛋白和植物性蛋白中的豆类,如鱼、瘦肉、蛋、奶、黄豆等。但同时也要注意控制蛋白质的总摄入量,以免加重肾脏负担。一般来说,血透患者每日蛋白质的摄入量应为1-1.2克/公斤体重。

2、控制盐分,减少水肿:盐是高血压和水肿的罪魁祸首,对于血透患者来说,控制盐的摄入量尤为重要。过量的盐摄入会导致体内水分滞留,从而加重水肿症状。除了日常烹饪中少放盐外,患者还应避免食用腌制食品、罐头食品等含盐量高的食品。同时,患者还应学会识别食物中的“隐形盐”,比如酱油、味精等调味品也含有一定量的盐。建议

血透患者每日盐的摄入量控制在3克以内,以减轻水肿症状,降低高血压的风险。

3、限制水分,避免水负荷过重:水分摄入过多是血透患者面临的一大问题,因为它可能导致水负荷过重,进而引发心力衰竭等严重并发症。因此,血透患者必须严格控制水分的摄入。除了饮水外,患者还应关注汤、粥、水果等所有含水食物的摄入量。特别是那些尿量减少或无尿的患者,更应严格限制水的摄入。同时,患者可以通过观察自己的体重变化来监测体内水分的平衡情况,如有异常应及时就医调整治疗方案。

4、低钾低磷,预防并发症:高钾血症和高磷血症是血透患者常见的并发症,这两种病症对患者的健康构成严重威胁。因此,血透患者在饮食中应特别注意限制高钾和高磷食物的摄入。高钾食物如香蕉、菠菜等,患者应尽量少吃或不吃;高磷食物则包括动物内脏、坚果类、奶制品等,这些食物也应控制摄入量。同时,患者可以通过选择低钾低磷的替代品来满足营养需求,如用土豆、白萝卜等低钾蔬菜替代部分高钾蔬菜。此外,患者还应定期监测血钾和血磷水平,以便及时调整饮食方案,预防并发症的发生。

## 二、运动篇:适度锻炼,增强体质

1、选择适合自己的运动方式:血透患者在进行运动时应选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。这些运动不仅可以增强体质,提高心肺功能,还有助于改善心理状态,缓解焦虑和抑郁情绪。

2、合理安排运动时间:血透患者的运动时间应安排在透析前后,以避免透析过程中可能出现的低血压、低血糖等不良反应。在透析前,患者可以进行轻度的有氧运动,如散步、慢跑等,以提高心肺功能;透析后,患者则可以进行一些拉伸和放松运动,缓解肌肉疲劳和紧张感。

3、注意运动强度与频率:血透患者的运动强度与频率对于他们的身体健康至关重要。在调整运动方案时,患者应充分考虑自身身体状况。一般而言,中低强度的运动更适合血透患者,如散步、慢跑、太极拳等,这些运动既能锻炼身体,又不会给身体带来过大的负担。至于运动频率,建议每周进行3-5次,每次运动时间控制在30分钟左右,这样既能保证锻炼效果,又能避免过度疲劳或受伤。

4、运动中注意监测身体状况:血透患者

在运动过程中应密切监测身体状况,如心率、血压、呼吸等。如有不适,应立即停止运动并寻求医生帮助。此外,患者在运动前应做好热身活动,运动后进行适当的拉伸和放松,以减少运动损伤的风险。

## 三、综合调理,提升生活质量

除了饮食和运动方面的注意事项外,血透患者还应保持良好的生活习惯和心态。保持规律的作息时间,保证充足的睡眠;避免过度劳累和熬夜;保持乐观积极的心态,积极面对生活中的挑战和困难。同时,患者还应定期到医院进行检查和评估,以便及时了解身体状况并调整治疗方案。

## 四、结语

血透患者的“吃”与“动”是一门学问,需要患者和家属共同努力来掌握。通过科学的饮食搭配和适度的运动锻炼,血透患者可以更好地管理自己的健康状况,提高生活质量。当然,在这个过程中,专业医生的指导和帮助也是必不可少的。希望本文能够帮助广大血透患者和家属更好地了解并应对日常生活中的“吃”与“动”问题,共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:广西贺州市昭平县人民医院)

# 手术前常规准备小知识

□袁小园

手术,作为治疗各种疾病的一种重要手段,其成功与否不仅取决于医生的专业技术和手术过程的精确管理,还与患者手术前的准备工作密切相关。充分的术前准备可以显著降低手术风险,减少术后并发症,加快恢复速度。本文旨在提供一些基础而全面的手术前常规准备小知识,帮助患者和家属更好地理解参与手术前的准备工作,确保手术的顺利进行和健康恢复。

## 一、了解手术信息

1、手术必要性与目的:通过与医生的交流,患者可以了解手术的必要性、预期的治疗目的,以及可能的风险和并发症。这种沟通不仅可以帮助患者更好地理解手术的意义,还能够减轻患者的焦虑和恐惧,为手术的顺利进行打下坚实的基础。2、手术流程:了解手术的基本流程对患者来说是非常重要的,这不仅可以帮助患者在心理上做好准备,还能让患者对整个手术过程有一个大致的了解。这包括手术的时间、预计持续的时间以及使用的麻醉方法等关键信息。对于手术时间和持续时间的了解,可以帮助患者和家属合理安排手术当天的时间,减少不必要的等待和焦虑。3、术后预期:患者应该与医生讨论术后的一般恢复

过程,包括可能遇到的不适感、恢复所需的时间长度,以及是否需要辅助治疗或参加康复训练。这些信息能够帮助患者对术后的情况有一个全面的预期,从而在心理上做好准备,有效地配合医疗团队的指导,加速恢复过程。

## 二、体检和评估

1、全面的身体检查:在手术前,医生通常会进行全面的身体检查,以评估患者的健康状况,确保能够安全地接受手术。这种检查包括血液检测、尿液分析、心电图、胸部X光等,这些检查可以帮助医生了解患者的整体健康状况,及时发现潜在的健康问题,并采取必要的措施。2、专项评估:在一些情况下,针对特定疾病或手术类型,可能需要进行更详细的专项评估。例如,对于心脏疾病患者,可能需要进行心脏超声检查,以评估心脏功能和结构是否适合手术。对于某些需要了解更详细解剖结构的手术,如颅脑手术,可能需要进行CT扫描或MRI等检查,以帮助医生更好地了解手术部位的情况。3、麻醉评估:在手术前,麻醉医生会进行麻醉评估,评估患者接受麻醉的风险,并决定最适合的麻醉方式。这种评估包括患者的整体健康状况、过去的麻醉经历、过敏史、药物使用情况等因素。通过

麻醉评估,麻醉医生可以了解患者对麻醉药物的耐受性,以及可能出现的并发症的风险。

## 三、身体准备

1、调整药物:根据医嘱调整或暂停某些药物,特别是可能影响手术和麻醉的药物,如抗凝血药物、降糖药等。2、饮食调整:术前可能需要空腹,具体时间依据麻醉类型和手术时间调整,一般要求术前6-8小时禁食禁水。3、皮肤准备:手术部位的清洁剃毛,减少术中感染的风险。4、身体锻炼:适量的身体锻炼,如散步,有助于提高身体素质,促进术后恢复。

## 四、心理准备

1、正面情绪:保持积极乐观的态度,有助于减轻术前焦虑,提高手术的成功率和术后恢复。2、心理支持:家人和朋友的支持对于患者的心理状态极为重要,必要时可寻求专业心理咨询。3、充分沟通:与医护人员保持良好沟通,了解所有手术细节,有助于减轻恐惧和不确定性。

## 五、生活准备

1、生活安排:在手术前,患者需要做好生活安排,包括向单位请假、安排家庭照顾或寻找术后生活辅助工具等。请假可以让患者有足够的时间恢复,家庭照顾可以减

轻患者术后的负担,术后生活辅助工具可以帮助患者更好地应对康复期间的需要。2、法律文件:手术同意书是患者同意接受手术的书面文件,其中包含手术的目的、风险、可能的并发症等内容,是手术进行的法律依据。遗嘱则是患者对财产和个人事务安排的书面文件,可以保障患者的意愿得到尊重。3、术后照护:在手术前,医疗团队会提前规划术后的照护措施,包括康复服务和家庭照护等。康复服务可以帮助患者恢复体力和功能,减少并发症的发生。家庭照护则是指家庭成员或护理人员在患者回家后提供的护理服务,包括照料伤口、给予药物、协助生活起居等。

## 六、结语

手术是一项复杂且需谨慎对待的医疗程序,术前准备是确保手术成功和快速恢复的关键步骤。通过上述准备措施,患者可以在心理和生理上做好充分准备,以积极面对手术和术后恢复过程。记住,与医疗团队的紧密合作和良好沟通是整个过程中的重要环节。最后,保持乐观的心态,相信医疗团队的专业技能,积极配合治疗,是朝向健康迈出的重要一步。

(作者单位:广西贵港市人民医院)